



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS SYIAH KUALA
UPT. PERPUSTAKAAN

Jalan T. Nyak Arief, Kampus UNSYIAH, Darussalam – Banda Aceh, Tlp. (0651) 8012380, Kode Pos 23111
Home Page : <http://library.unsyiah.ac.id> Email: helpdesk.lib@unsyiah.ac.id

ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH

TITLE

DAMPAK SENAM KESEGERAN JASMANI (SKJ) 2008 TERHADAP DENYUT JANTUNG PADA MAHASISWA PENJASKESREK UNSYIAH ANGKATAN 2010/2011

ABSTRACT

Penelitian yang berjudul “Dampak Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 2008 terhadap daya tahan Jantung Pada Mahasiswa Penjaskesrek Unsyiah Angkatan 2010/2011” ini mengangkat masalah bagaimanakah dampak Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 2008 terhadap denyut jantung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak dari Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 2008 terhadap denyut jantung pada mahasiswa penjaskesrek Unsyiah angkatan 2010/2011. Populasi penelitian ini adalah keseluruhan mahasiswa Penjaskesrek Unsyiah angkatan 2010/2011 yang berjumlah 120 orang, dari keseluruhan populasi ditetapkan 25% untuk menjadi sampel yaitu sebanyak 30 orang. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif. Pengumpulan data dilakukan dengan tes denyut jantung dengan melakukan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 2008. Pengolahan data dilakukan menggunakan statistik sederhana dalam bentuk menghitung rata-rata. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata denyut jantung istirahat mahasiswa Penjaskesrek Unsyiah angkatan 2010/2011 adalah 73.70, denyut nadi pemanasan 88.83, denyut nadi latihan inti 104.47 dan denyut nadi pendinginan 92.87. Disimpulkan bahwa Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 2008 memberi dampak terhadap peningkatan denyut jantung mahasiswa Penjaskesrek Unsyiah angkatan 2010/2011. Disarankan kepada mahasiswa agar dapat melakukan kegiatan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 2008 secara teratur dan sistematis, karena hasilnya akan berpengaruh bagi kesehatan dan kesegaran jasmani.